

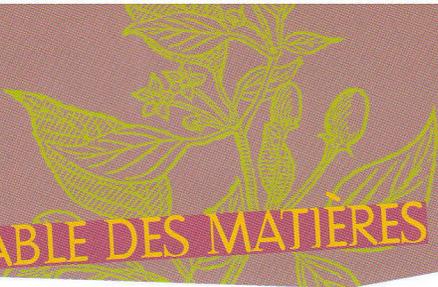
MONICA WERNER ● RUTH VON BRAUNSCHWEIG

# l'Aromathérapie



- Principes
- Indications
- Utilisations

VIGOT



# TABLE DES MATIÈRES

## ● I INTRODUCTION AU MONDE DES ARÔMES

<b>DE LA MAGIE À LA PHYTOTHÉRAPIE</b>	<b>2</b>
POURQUOI L'AROMATHÉRAPIE ?	2
Traiter l'homme comme un tout	2
Branche de la phytothérapie	2
Succès dans les soins aux malades	2
BRÈVE HISTOIRE DES ARÔMES	3
Fumigations et onguents	3
Chasse aux sorcières et balbutiements de la science	4
L'avènement de l'« ère de la parfumerie »	4
Manipulations tous azimuts	4
Les débuts de l'aromathérapie	5
L'aromathérapie moderne	5
L'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA PHYTO-AROMATHÉRAPIE	6
Traiter le corps, l'âme et l'esprit	6
LES QUATRE PILIERS DE L'AROMATHÉRAPIE ET DES SOINS AROMATIQUES	6
<b>DEUX VOIES – DEUX MODES D'ACTION</b>	<b>7</b>
Action via la peau, les muqueuses et l'odorat	7
LA VOIE CUTANÉE	7
Action sur les membranes cellulaires	7
Action via la peau et les muqueuses	7
Traiter le psychisme via la peau	9
Prendre soin de la peau pour renforcer son système immunitaire	9
Détoxification via le système lymphatique	10
Action à large spectre sur les agents pathogènes	10
Action antiphlogistique, analgésique et antipyrétique	11
Action mucolytique et expectorante	11
Action hémolytique	11
Action eupeptique	11
Action carminative et spasmolytique	12
LA VOIE OLFACTIVE	12
En rapport direct avec les affects	12
Le système limbique	12

Action via les neurotransmetteurs	12
Phéromones : communication par les odeurs	13
Question de flair : comment les cellules olfactives identifient les odeurs	14
<b>LA NATURE CHIMIQUE DES HUILES ESSENTIELLES</b>	<b>19</b>
<b>LES SUBSTANCES ODORANTES DES PLANTES</b>	<b>19</b>
Substances attirantes et protectrices s'épanouissant à la chaleur	19
Propriétés chimiques	19
<b>LA FABRICATION</b>	<b>20</b>
Extraction des huiles essentielles	20
<b>LES HUILES ESSENTIELLES VÉRITABLES ET AUTHENTIQUES</b>	<b>21</b>
Diversité, sagesse de la nature	21
Huiles essentielles synthétiques	23
<b>UNE CHIMIE FASCINANTE</b>	<b>24</b>
<b>LA DIVERSITÉ DES CONSTITUANTS</b>	<b>24</b>
Le tout est plus que la somme de ses parties	24
Données divergentes concernant les teneurs	24
Une même espèce, plusieurs chémotypes	25
<b>LE LABYRINTHE DES AVERTISSEMENTS</b>	<b>25</b>
Directive relative aux substances dangereuses	25
Tort fait aux huiles essentielles par les avertissements infondés	26
Avertissements à prendre très au sérieux	27
<b>LES GROUPES DE CONSTITUANTS</b>	<b>28</b>
Deux grandes classes	28
Terpènes	29
Composés hydrocarbonés purs : monoterpènes et sesquiterpènes	31
Alcools	32
Aldéhydes	34
Cétones	35
Oxydes	37
Esters	38
<b>LES COMPOSÉS AROMATIQUES OU COMPOSÉS BENZÉNIQUES</b>	<b>39</b>
Phénols monoterpéniques	40
Phénylpropanoïdes	41
Esters et alcools aromatiques	43
Aldéhydes, cétones et acides aromatiques	44
<b>L'OVALE, MODÉLISATION DES PROPRIÉTÉS</b>	<b>45</b>
Un moyen mnémotechnique simple	45
Lecture des graphiques	45
<b>PETIT GLOSSAIRE DE CHIMIE</b>	<b>50</b>

## ••2 SAVOIR NÉCESSAIRE À LA PRATIQUE

<b>POSSIBILITÉ ET LIMITES DU TRAITEMENT</b>	<b>52</b>
<b>SOINS AROMATIQUES - AROMATHÉRAPIE</b>	<b>52</b>
Les soins aromatiques : bien-être, maux de tous les jours, entretien	52
L'aromathérapie : thérapeutique dispensée par un aromathérapeute	52
<b>SOINS PHYTO-AROMATIQUES EN ÉTABLISSEMENT ET EN AMBULATOIRE</b>	<b>53</b>
Diffusion d'huiles essentielles à l'hôpital	53
Mesures thérapeutiques : domaine de compétence et responsabilité	54
<b>TROUVER LES HUILES ESSENTIELLES APPROPRIÉES</b>	<b>55</b>
<b>L'ANAMNÈSE</b>	<b>55</b>
Facteurs très importants	55
<b>LE CHOIX DES HUILES</b>	<b>57</b>
Nomen est omen	57
Informations sur les constituants et les propriétés	57
L'essai olfactif	58
Test de tolérance	58
Modifier les formules	58
L'aromatogramme : pour un traitement individualisé et ciblé	58
<b>LE DOSAGE</b>	<b>60</b>
Doses physiologiques	60
Unités de mesure	60
<b>LA QUALITÉ DES HUILES ESSENTIELLES</b>	<b>61</b>
Guide d'achat	61
L'entreposage	62
Bonification et durée de conservation	62
<b>L'ART DE LA FORMULATION</b>	<b>63</b>
<b>PRÉCIS DE COMPOSITION</b>	<b>63</b>
Utiliser l'effet synergique	63
Note de tête, note de cœur et note de fond	63
Comment procéder	64

# ••3 LES APPLICATIONS

<b>INSTRUCTIONS POUR LA MISE EN ŒUVRE</b>	<b>66</b>
<b>LE CHOIX DE L'APPLICATION</b>	<b>66</b>
Quel est le but du traitement ?	66
<b>DIFFUSEURS D'ARÔMES, ENVELOPPEMENTS, ETC.</b>	<b>67</b>
Aide rapide et simple	67
Usage interne	67
Diffusion atmosphérique	68
Inhalation et bain-vapeur visage	68
Bain de siège à la vapeur	68
Bain complet	69
Huiles corporelles	69
Huile nasale	69
Crèmes de soin	69
Ablutions	70
Compresses froides	70
Enveloppements humides	70
<b>MASSAGES AROMATIQUES</b>	<b>71</b>
Effets des massages	71
Domaines d'indications spéciaux	73
Principes techniques du massage	74
Petit guide des massages	75
<b>SE FAIRE DU BIEN</b>	<b>76</b>
<b>HUILES ESSENTIELLES ET BIEN-ÊTRE</b>	<b>76</b>
Choyer son corps et son esprit	76

# ••4 HUILES ESSENTIELLES ET EXCIPIENTS DE A À Z

## HUILES ESSENTIELLES DE A À Z 77

De l'achillée millefeuille à l'ylang-ylang : détermination, constituants, propriétés, indications et remarques	77
--	----

## HUILES VÉGÉTALES : AUXILIAIRES PRÉCIEUX 221

BIOCHIMIE DES HUILES ET GRAISSES VÉGÉTALES	221
Rôle déterminant des acides gras	221
Degré de saturation des acides gras	221
Siccative ou non siccative ?	222
Les constituants mineurs : une minorité agissante	223
PRENDRE SOIN DE SA PEAU, C'EST PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	224
Des produits de soins à base d'huile minérale ?	224
Prendre soin naturellement de sa peau avec des huiles végétales	224
La qualité prime	225
LES HUILES GRASSES DE A À Z	
DE L'ALOÈS AU TAMANU	225
Composition biochimique, propriétés, indications	

## HYDROLATS – SANTÉ ET BEAUTÉ 235

DISTILLATS DE TRADITION ANCIENNE	235
Procédé d'obtention	235
Différence par rapport aux huiles essentielles	235
Expérience	236
Conseils pour la pratique	236
Durée de conservation	236
Utilisation	236

## ..5 TABLEAUX CLINIQUES

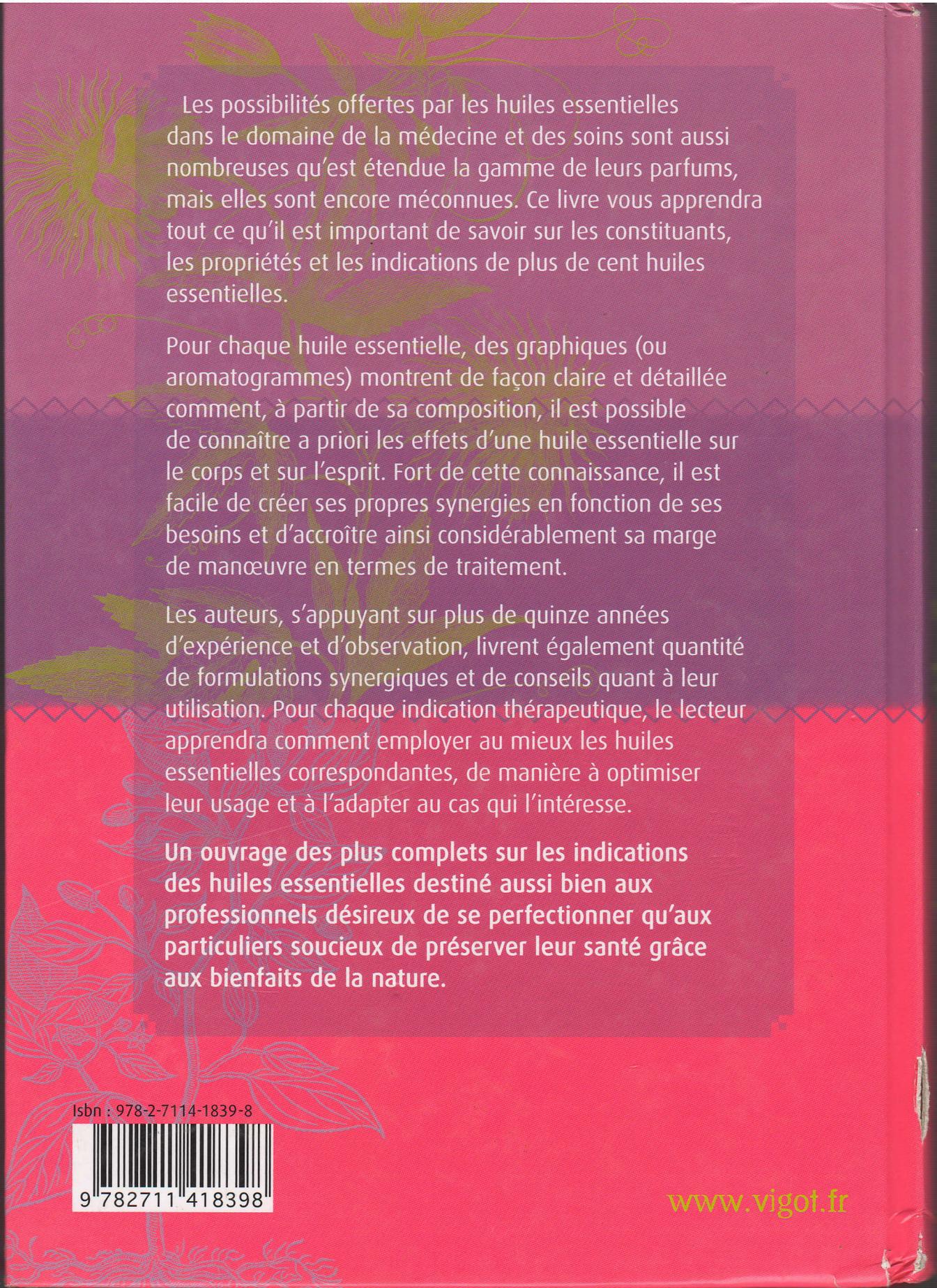
237

<b>SECOURIR ET GUÉRIR</b>	<b>238</b>
VOIES RESPIRATOIRES	240
Refroidissements	240
Allergies	243
SYSTÈMES NERVEUX	245
APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE	247
Troubles cardio-vasculaires	247
Affections veineuses	248
Affections artérielles	249
SYSTÈME LYMPHATIQUE	251
APPAREIL DIGESTIF	252
Troubles bucco-dentaires	252
Troubles gastro-intestinaux	253
PEAU	255
Irritations et inflammations cutanées	255
Soins des mains et des pieds	259
Infections herpétiques	260
Infections (mycoses) à <i>Candida albicans</i>	262
Blessures (traumatismes)	263
APPAREIL LOCOMOTEUR	266
PROBLÈMES SPÉCIFIQUEMENT FÉMININS	268
Troubles féminins	268
Grossesse et accouchement	271
TROUBLES DE L'ENFANT	275
Les enfants sont différents	275
Troubles corporels de A à Z	275
Agitation	278
TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES ET PSYCHIQUES	281
Troubles psychosomatiques, symptômes de stress	281
Troubles psychiques	283

## ..6 ANNEXES : INFOS UTILES

287

Tableau synoptique des huiles essentielles	288
Tableau synoptique des huiles végétales grasses	314
FICHE TYPE : plan de traitement individuel	316
FICHE TYPE : évaluation des résultats obtenus à l'hôpital	317
Bibliographie	318
Adresses	320
Index	321



Les possibilités offertes par les huiles essentielles dans le domaine de la médecine et des soins sont aussi nombreuses qu'est étendue la gamme de leurs parfums, mais elles sont encore méconnues. Ce livre vous apprendra tout ce qu'il est important de savoir sur les constituants, les propriétés et les indications de plus de cent huiles essentielles.

Pour chaque huile essentielle, des graphiques (ou aromatogrammes) montrent de façon claire et détaillée comment, à partir de sa composition, il est possible de connaître a priori les effets d'une huile essentielle sur le corps et sur l'esprit. Fort de cette connaissance, il est facile de créer ses propres synergies en fonction de ses besoins et d'accroître ainsi considérablement sa marge de manœuvre en termes de traitement.

Les auteurs, s'appuyant sur plus de quinze années d'expérience et d'observation, livrent également quantité de formulations synergiques et de conseils quant à leur utilisation. Pour chaque indication thérapeutique, le lecteur apprendra comment employer au mieux les huiles essentielles correspondantes, de manière à optimiser leur usage et à l'adapter au cas qui l'intéresse.

**Un ouvrage des plus complets sur les indications des huiles essentielles destiné aussi bien aux professionnels désireux de se perfectionner qu'aux particuliers soucieux de préserver leur santé grâce aux bienfaits de la nature.**

Isbn : 978-2-7114-1839-8



9 782711 418398

[www.vigot.fr](http://www.vigot.fr)